

**EFEKTIFITAS *VIRGIN COCONUT OIL* TERHADAP PEMUDARAN *STRETCHMARK*  
PADA IBU NIFAS DI RUMAH BERSALIN dr. RIDA RAMADHANA  
KABUPATEN KAMPAR**

**Mia Arina<sup>(1)</sup>, Suci Amin<sup>(2)</sup>, Tengku Isni Yuli Lestari Putri<sup>(3)</sup>, Muhammad Dwi Satriyanto<sup>(4)</sup>**

<sup>(1)</sup> Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

<sup>(1),(2),(3)</sup> Dosen Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

<sup>(4)</sup> Dosen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

**ARTICLE INFO**

**Artikel history**

Submitted : 17 mei 2025

Accepted : 21 mei 2025

Publish : 30 juni 2025

**Kata Kunci:**

*Stretchmark, Virgin Coconut Oil (VCO)*

**ABSTRAK**

*Stretchmark* merupakan masalah kulit yang lazim dialami wanita pasca kehamilan dan persalinan, baik pervaginam maupun melalui operasi sesar. Kondisi *Stretchmark* dapat tampak lebih gelap pada ibu dengan riwayat kehamilan lebih dari satu kali (*multigravida*) yang memiliki warna kulit gelap atau hitam. Sekitar 90% wanita mengalami *striae gravidarum*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas minyak kelapa murni (*virgin coconut oil/VCO*) terhadap pemudaran *stretchmark* pada ibu nifas di rumah bersalin dr. Rida Ramadhana Kabupaten Kampar. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing terdiri dari 12 responden ibu nifas. Intervensi yang diberikan adalah aplikasi *Virgin Coconut Oil (VCO)* sebanyak dua kali sehari, yaitu setelah mandi pagi dan sore, selama 7 hari pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian VCO, sebagian besar ibu nifas pada kelompok eksperimen (66,7%) dan kelompok kontrol (75%) memiliki *stretchmark* dengan kategori sedang. Setelah pemberian VCO, mayoritas ibu nifas pada kelompok eksperimen memiliki *stretchmark* ringan sebanyak 6 responden (50%), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan VCO, sebagian besar masih berada pada kategori sedang sebanyak 7 responden (58,3%). Terdapat efektivitas pemberian minyak kelapa murni terhadap pemudaran *stretchmark* pada ibu nifas dengan nilai  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam mengimplementasikan terapi non-farmakologis untuk memudarkan *Stretchmark* pada ibu nifas.

**ABSTRACT**

*Stretchmark s* are a common skin issue experienced by women after pregnancy and childbirth, both vaginally and via Cesarean section. *Stretchmark s* can appear darker in multigravid women with dark or black skin tones. Approximately 90% of women develop *striae gravidarum*. This study aimed to analyze the effectiveness of virgin coconut oil (VCO) on the fading of *Stretchmark s* in postpartum mothers at the Dr. Rida Ramadhana Maternity Clinic in Kampar Regency. The research method used was a quasi-experiment involving two groups, an experimental group and a control group, each

consisting of 12 postpartum mothers. The intervention involved the application of Virgin Coconut Oil (VCO) twice daily, after morning and afternoon showers, for 7 days in the experimental group. The results showed that before the application of VCO, the majority of postpartum mothers in both the experimental group (66.7%) and the control group (75%) had Stretchmark s in the moderate category. After the application of VCO, the majority of postpartum mothers in the experimental group had mild Stretchmark s, with 6 respondents (50%), while in the control group that did not receive VCO, the majority remained in the moderate category with 7 respondents (58.3%). There was a significant effectiveness of virgin coconut oil application on the fading of Stretchmark s in postpartum mothers with a p-value of 0.007 ( $p < 0.05$ ). This research is expected to serve as a reference for healthcare practitioners in implementing non-pharmacological therapies to fade Stretchmark s in postpartum mothers.

---

✉ **Corresponding Author:**

Tengku Isni Yuli Lestari Putri

Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan & Teknologi Al Insyirah

Telp. 0825227121757

Email: [TengkuIsni15@gmail.com](mailto:TengkuIsni15@gmail.com)

---

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018 jumlah ibu hamil mengalami peningkatan 5% dari tahun sebelumnya atau sekitar 300.990 dengan angka kejadian yang mengalami *stretchmark* 198.800 atau sekitar 66% pada masa kehamilan (Kasanova, 2024). Angka *stretchmark* di Indonesia belum banyak dilaporkan, termasuk oleh Kementerian Kesehatan, namun survey kesehatan rumah tangga (SKRT) pernah mencatat hasil survey pada tahun 2018 terkait dengan angka kejadian *stretchmark* pada ibu hamil, dilaporkan bahwa sekitar 67,4% dari jumlah 1.000 orang ibu hamil mengalami kejadian *stretchmark*. Penelitian Majid (2021) menyebutkan bahwa kejadian *stretchmark* di Indonesia berdasarkan laporan beberapa rumah sakit di Indonesia adalah sekitar 53% sampai 64% (Nengsih, 2023).

Perubahan fisiologis pada kulit ibu hamil merupakan hal yang umum terjadi dengan tingkat variasi antar individu. Kondisi ini dipicu oleh fluktuasi signifikan pada sistem endokrin, metabolisme, pembuluh darah, imunologi, serta sekresi hormon selama masa kehamilan. Peningkatan volume darah yang mengalir ke jaringan kulit ibu hamil juga berkontribusi terhadap munculnya perubahan seperti penggelapan kulit, tampilan kusam, atau kemerahan, terutama di area abdomen, sekitar payudara, dan paha. Salah satu karakteristik perubahan kulit yang sering dialami selama kehamilan adalah *stretchmark*. *Stretchmark* terbentuk pada area kulit yang mengalami peregangan, diperparah dengan meningkatnya produksi hormon korteks adrenal akibat kehamilan, yang mengakibatkan rupturnya serabut kolagen. Robekan pada kolagen inilah yang kemudian dikenal sebagai *stretchmark*. (Latifah, 2024).

Meskipun bagi sebagian individu *stretchmark* tidak menimbulkan keluhan, pada banyak kasus, kondisi ini dapat memicu masalah yang cukup signifikan berupa gejala fisik seperti rasa gatal, perih, hingga nyeri. Sensasi ini mengindikasikan bahwa kulit sedang mengalami perkembangan dan berada dalam fase progresif. Rasa gatal tersebut juga dapat disebabkan oleh penipisan kulit di area yang terdampak *stretchmark*, di mana peregangan menyebabkan kulit menjadi lebih tipis. Pada *stretchmark* yang sudah lama atau matang, bekas luka dapat terlihat lebih menonjol dibandingkan area kulit di sekitarnya. Kondisi ini

diakibatkan oleh berkurangnya elastisitas kulit seiring dengan proses penuaan. Kemunculan *stretchmark* pasca persalinan umumnya ditemukan di area perut bagian bawah, pinggul, dan paha bagian dalam. Tampilan *stretchmark* cenderung menjadi lebih jelas ketika terjadi penurunan berat badan setelah melahirkan dan ukuran perut mengecil. (Masthura, 2024)

*Stretchmark* merupakan permasalahan yang umum dialami oleh para ibu setelah hamil dan melahirkan baik itu secara normal maupun caesar. *Stretchmark* bisa menjadi gelap pada multigravida dengan kulit gelap dan hitam. Sekitar 90% wanita memiliki striae gravidarum terutama di trimester terakhir kehamilan. Beberapa *stretchmark* menghilang seiring dengan berjalannya waktu, sementara yang lain *stretchmark* tetap sebagai permanen. Adanya *stretchmark* yang permanen tentu akan membuat ibu khawatir, ibu akan merasa tubuhnya tidak menarik dan terganggu dengan adanya *stretchmark* yang masih akan membekas bahkan pada kehamilan selanjutnya (Masthura, 2024)

*Stretchmark* disebabkan oleh hipertensi pada kulit. Lapisan dermis yang rusak tersebut akan membuat kulit memiliki garis-garis berwarna putih yang biasanya terjadi di sekitar paha, pinggul, area betis, bagian lengan atas, bokong dan payudara. Timbulnya *stretchmark* membuat sebagian orang merasa tidak percaya diri, terutama pada *stretchmark* yang muncul berada di area yang mudah terlihat seperti di betis dan lengan. Perlu dilakukan perawatan badan pada *stretchmark*, meskipun stretch mark tidak bisa 100% hilang, setidaknya dapat mengurangi atau menyamarkan *stretchmark* yang ada di kulit (Maharani, 2022).

*Stretchmark* bisa ditangani dengan menggunakan laser. Sinar laser terbukti dapat memudahkan gurat *stretchmark* pada permukaan kulit. Selain itu, stretchmark juga dapat ditangani dengan mengkonsumsi suplemen vitamin E dan mengkonsumsi retinoid (vitamin A), namun penggunaan retinoid harus sesuai resep dokter, terutama untuk ibu hamil dan menyusui. Secara non farmakologis penanganan *stretchmark* dapat dilakukan dengan pemberian salep dari bahan herbal (Nengsih, 2023).

Terapi herbal merupakan salah satu metode pengobatan komplementer dan alternatif, lebih disukai karena komplikasinya lebih sedikit dan biaya lebih murah dibandingkan dengan prosedur terapi laser dan bedah kosmetik. Pencegahan dan perkembangan *stretchmark* sama dengan penyembuhan luka dan bekas luka (Masthura, 2024).

Minyak kelapa murni (*Virgin Coconut Oil/VCO*) menjadi pilihan karena kandungan di dalamnya dinilai efektif dalam memelihara elastisitas kulit. VCO kaya akan asam lemak jenuh rantai sedang yang dipercaya sebagai alternatif untuk mencegah timbulnya *stretchmark* (Rasyidah, 2024). Komposisi VCO didominasi oleh 92% asam lemak jenuh, termasuk di antaranya 48-53% asam laurat, 1,5-2,5% asam oleat, serta asam lemak lain seperti 8% asam kaprilat dan 7% asam kaprat. Kandungan asam lemak, terutama asam laurat dan oleat, memiliki sifat emolien yang dapat melembutkan kulit. Selain itu, VCO juga mengandung vitamin A, C, dan E yang efektif sebagai pelembap (*moisturizer*) sehingga mampu meningkatkan permeabilitas kulit dan menjaga elastisitasnya. (Nastiti, 2024).

Sebagai langkah awal untuk memahami kondisi aspek-aspek krusial dalam mengevaluasi permasalahan *stretchmark* pada ibu nifas di Klinik Pratama dan Rumah Bersalin dr. Rida Ramadhana Kabupaten Kampar, survei lapangan menunjukkan gambaran penanganan *stretchmark* sebagai berikut: sebanyak 6 ibu nifas tidak melakukan upaya penanganan untuk memudahkan *stretchmark*, sementara 4 ibu nifas berupaya memudahkan *stretchmark* dengan menggunakan minyak zaitun (*olive oil*), minyak bayi (*baby oil*), dan pelembap seperti losion tubuh (*body lotion*). Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi, maka penting untuk mengangkat topik Tugas Akhir mengenai “Efektivitas VCO Terhadap Pemudaran *stretchmark* pada Ibu Nifas di Rumah Bersalin Dr. Rida Ramadhana Kabupaten Kampar”. Menurut data WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah ibu hamil sebesar 5% dibandingkan tahun sebelumnya, mencapai sekitar 300.990

kasus, dengan angka kejadian *stretchmark* sebanyak 198.800 kasus atau sekitar 66% selama masa kehamilan (Kasanova, 2024). Data nasional mengenai angka kejadian *stretchmark* di Indonesia belum banyak dilaporkan, termasuk oleh Kementerian Kesehatan. Namun, Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2018 mencatat bahwa sekitar 67,4% dari 1.000 ibu hamil mengalami *stretchmark*. Penelitian Majid (2021) menyebutkan bahwa angka kejadian *stretchmark* di Indonesia, berdasarkan laporan dari beberapa rumah sakit, berkisar antara 53% hingga 64% (Nengsih, 2023).

Perubahan fisiologis pada kulit ibu hamil merupakan fenomena umum dengan variasi tingkat keparahan antarindividu. Kondisi ini dipicu oleh perubahan signifikan dalam sistem endokrin, metabolisme vaskularisasi, imunologi, dan sekresi hormon selama masa gestasi. Selain itu, peningkatan aliran darah ke jaringan kulit ibu hamil dapat menyebabkan perubahan seperti hiperpigmentasi, kulit tampak lebih kusam, atau kemerahan, terutama pada dinding abdomen, area sekitar payudara, dan kulit paha. Salah satu karakteristik khas perubahan kulit selama kehamilan adalah *stretchmark*. *Stretchmark* muncul pada kulit yang mengalami peregangan, diperburuk oleh peningkatan produksi hormon korteks adrenal akibat kehamilan, yang mengakibatkan rupturnya serabut kolagen. Kerusakan kolagen inilah yang dikenal sebagai *stretchmark* (Latifah, 2024).

Meskipun tidak menjadi persoalan bagi sebagian individu, *stretchmark* pada banyak kasus dapat menimbulkan masalah yang cukup berarti, berupa gejala fisik seperti gatal, perih, dan nyeri. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kulit sedang dalam fase perkembangan dan perubahan. Rasa gatal yang muncul juga dapat disebabkan oleh penipisan lapisan kulit pada area yang terdampak. Peregangan kulit menyebabkan penipisan tersebut. Pada *stretchmark* yang sudah lama atau matang, bekas luka dapat terlihat lebih menonjol dibandingkan area kulit sekitarnya, yang disebabkan oleh berkurangnya elastisitas kulit akibat proses penuaan. *stretchmark* pasca persalinan umumnya muncul di area perut bagian bawah, pinggul, dan paha bagian dalam. Tampilan *stretchmark* cenderung menjadi lebih terlihat jelas ketika terjadi penurunan berat badan dan pengecilan ukuran perut setelah melahirkan (Masthura, 2024).

*Stretchmark* adalah kondisi kulit yang sering dialami wanita setelah kehamilan dan persalinan, baik melalui persalinan normal maupun operasi sesar. *stretchmark* dapat tampak lebih gelap pada ibu yang telah melahirkan beberapa kali (*multigravida*) dengan warna kulit gelap atau hitam. Sekitar 90% wanita mengalami *striae gravidarum*, terutama pada trimester terakhir kehamilan. Meskipun beberapa *stretchmark* dapat memudar seiring berjalannya waktu, sebagian lainnya bersifat permanen. Keberadaan *stretchmark* yang menetap tentu dapat menimbulkan kekhawatiran pada ibu, membuat mereka merasa kurang menarik dan terganggu dengan bekas *stretchmark* yang mungkin masih terlihat bahkan pada kehamilan berikutnya (Masthura, 2024).

*Stretchmark* muncul akibat peregangan berlebihan (*hiperdistensi*) pada kulit. Kerusakan pada lapisan dermis ini mengakibatkan timbulnya garis-garis berwarna putih yang umumnya muncul di sekitar paha, pinggul, betis, lengan atas, bokong, dan payudara. Kemunculan *stretchmark* dapat menyebabkan sebagian individu merasa kurang percaya diri, terutama jika *stretchmark* tersebut berada di area yang mudah terlihat seperti betis dan lengan. Perawatan tubuh perlu dilakukan pada area yang terdapat *stretchmark*. Meskipun *stretchmark* mungkin tidak dapat hilang sepenuhnya, perawatan setidaknya dapat membantu mengurangi atau menyamarkan tampilannya pada kulit (Maharani, 2022).

Penanganan *stretchmark* dapat dilakukan dengan terapi laser, yang terbukti efektif dalam memudarkan guratan *Stretchmark* pada permukaan kulit. Selain itu, konsumsi suplemen vitamin E dan retinoid (vitamin A) juga dapat membantu mengatasi *stretchmark*, meskipun penggunaan retinoid memerlukan resep dokter, terutama bagi ibu hamil dan

menyusui. Secara non-farmakologis, penanganan *stretchmark* dapat dilakukan dengan mengaplikasikan salep berbahan herbal (Nengsih, 2023).

Terapi herbal menjadi pilihan sebagai metode pengobatan komplementer dan alternatif yang diminati karena risiko komplikasinya yang lebih rendah serta biaya yang lebih terjangkau dibandingkan dengan prosedur terapi laser dan bedah kosmetik. Proses pencegahan dan perkembangan *Stretchmark* memiliki kemiripan dengan mekanisme penyembuhan luka dan pembentukan bekas luka (Masthura, 2024).

*Virgin Coconut Oil* (VCO) dipilih karena efektivitas kandungan minyak kelapa dalam memelihara elastisitas kulit. VCO kaya akan asam lemak jenuh rantai sedang yang dipercaya sebagai alternatif untuk mencegah *Stretchmark* (Rasyidah, 2024). Komposisi VCO didominasi oleh 92% asam lemak jenuh, termasuk 48-53% asam laurat, 1,5-2,5% asam oleat, serta asam lemak lain seperti 8% asam kaprilat dan 7% asam kaprat. Kandungan asam lemak, terutama asam laurat dan oleat, memiliki sifat emolien yang melembutkan kulit. Selain itu, VCO mengandung vitamin A, C, dan E yang efektif sebagai pelembap (*moisturizer*), sehingga meningkatkan permeabilitas kulit dan membantu menjaga elastisitasnya (Nastiti, 2024).

Untuk mengawali pemahaman mengenai aspek-aspek penting dalam mengevaluasi masalah *Stretchmark* pada ibu nifas di Klinik Pratama dan Rumah Bersalin dr. Rida Ramadhana Kabupaten Kampar, survei lapangan menunjukkan data penanganan *Stretchmark* sebagai berikut: 6 ibu nifas tidak melakukan penanganan apapun untuk memudahkan *Stretchmark*, sementara 4 ibu nifas menggunakan minyak zaitun (*olive oil*), minyak bayi (*baby oil*), dan pelembap seperti losion tubuh (*body lotion*) dalam upaya memudahkan *Stretchmark*. Mengingat permasalahan tersebut, maka penting untuk mengangkat topik Tugas Akhir mengenai “Efektivitas VCO Terhadap Pemudaran *Stretchmark* pada Ibu Nifas di Rumah Bersalin Dr. Rida Ramadhana Kabupaten Kampar”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen merupakan jenis penelitian eksperimental yang memiliki elemen-elemen seperti perlakuan (*treatments*), pengukuran dampak (*outcome measures*), dan unit eksperimen (*experimental units*), namun tidak menerapkan penempatan subjek secara acak. Dalam konteks penelitian lapangan, desain yang sering digunakan adalah rancangan eksperimen semu (kuasi eksperimen) dengan *pre-test post-test with control group*. Desain ini melibatkan pemilihan anggota untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok kemudian menjalani *pre-test* sebelum kelompok eksperimen menerima intervensi. Setelah periode waktu tertentu, kedua kelompok kembali menjalani *post-test* untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi.

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah keseluruhan populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*. Sampel sendiri merupakan representasi dari jumlah dan karakteristik populasi. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya akan diteliti dan diharapkan dapat mewakili keseluruhan populasi, sehingga jumlahnya lebih kecil daripada populasi. Penelitian ini menggunakan rumus Slovin dalam menentukan ukuran sampel. Penggunaan rumus ini bertujuan agar jumlah sampel yang ditarik bersifat representatif sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Selain itu, perhitungan menggunakan rumus Slovin tidak memerlukan tabel jumlah sampel dan dapat dilakukan dengan perhitungan yang relatif sederhana. Dari total 24 responden yang memenuhi kriteria, mereka dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima perlakuan *virgin coconut oil* sebanyak 12 responden, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan *virgin coconut oil* sebanyak 12 responden.

*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, dimulai dari tahap pra lapangan, tahap perlakuan, dan tahap akhir. Pada tahap pra lapangan atau tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu menentukan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah itu, dilakukan pengisian data awal oleh responden, mencakup inisial dan usia, serta dokumentasi awal kondisi *stretchmark* oleh peneliti dan responden. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian, serta meminta responden untuk menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Dalam tahap perlakuan, intervensi yang dilakukan adalah dengan mengaplikasikan *Virgin Coconut Oil* (VCO) pada area *Stretchmark* di bagian abdomen. Pemberian VCO ini dilakukan sebanyak dua kali sehari, yaitu setiap pagi setelah mandi dan malam sebelum tidur, selama tujuh hari berturut-turut. Sebelum intervensi dimulai, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* berupa observasi tampilan *Stretchmark* dan memberikan edukasi singkat mengenai *Stretchmark* kepada responden. Selama masa intervensi, peneliti juga melakukan kunjungan ulang ke rumah responden untuk memantau pelaksanaan terapi. Setelah intervensi selesai, dilakukan *post-test* berupa observasi kembali terhadap tampilan *Stretchmark* guna mengevaluasi perubahan yang terjadi. Data hasil observasi *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dimasukkan, diproses, dan dianalisis untuk menentukan efektivitas terapi VCO. Tahap akhir dari penelitian ini adalah penyusunan laporan tertulis. Laporan ini memuat seluruh hasil dan analisis data yang diperoleh selama proses penelitian, serta kesimpulan yang ditarik berdasarkan temuan di lapangan. Laporan ini disusun sebagai bagian dari penyelesaian Tugas Akhir peneliti.

## HASIL

Berikut adalah hasil yang diperoleh dari penelitian ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Ibu Nifas di Rumah Bersalin dr. Rida Ramadhana Kab. Kampar**

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
<b>Usia</b>				
Remaja akhir (17-25)	5	41.7	5	41.7
Dewasa awal (26-35)	6	50	8	58.3
Dewasa Akhir (36-45)	1	8.3	0	0
Jumlah	12	100	12	100
<b>Pekerjaan</b>				
PNS	1	8.3	1	8.3
Swasta	4	33.3	2	16.7
IRT	7	58.3	9	75
Jumlah	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik usia responden terbanyak usia dewasa awal (26-35 tahun) dengan persentase 50% pada kelompok eksperimen dan 58% pada kelompok kontrol. Karakteristik pekerjaan terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan persentase 58,3% pada kelompok eksperimen dan 75% pada kelompok kontrol.

**Tabel 2. *Stretchmark* Ibu Nifas Sebelum diberikan VCO di Rumah Bersalin dr. Rida Ramadhana Kab. Kampar**

<i>Stretchmark</i>	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Ringan	0	0	1	8.3
Sedang	8	66.7	9	75
Berat	4	33.3	2	16.7
Jumlah	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 2 kategori *stretchmark* pada Ibu nifas sebelum diberikan VCO terbanyak kategori sedang dengan persentase 66,7% pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (75%).

**Tabel 3. *Stretchmark* Ibu Nifas Setelah diberikan VCO pada Kelompok Eksperimen di Rumah Bersalin dr. Rida Ramadhana Kab. Kampar**

<i>Stretchmark</i>	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Tidak ada	4	33.3	1	8.3
Ringan	6	50	2	16.7
Sedang	2	16.7	7	58.3
Berat	0	0	2	16.7
Jumlah	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 3 kategori *stretchmark* pada Ibu nifas setelah diberikan VCO pada kelompok eksperimen setelah diberikan VCO menjadi kategori ringan sebanyak 50%, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan VCO tetap terbanyak yaitu kategori sedang dengan persentase (58,3%).

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig	$\alpha$	Kesimpulan
<i>Stretchmark</i> ibu nifas yang diberikan VCO (kelompok eksperimen)	0.066	0.05	Distribusi data normal
<i>Stretchmark</i> ibu nifas yang tidak diberikan VCO (kelompok kontrol)	0.255	0.05	Distribusi data normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yaitu menunjukkan bahwa pada data *stretchmark* ibu nifas yang diberikan *virgin coconut oil* memiliki *p-value* 0,066 ( $p > 0,05$ ) dan tidak diberikan VCO memiliki *p-value* 0,255 ( $p > 0,05$ ) berarti data berdistribusi normal, sehingga pada analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji T tidak berpasangan (*Independent Sample Test*).

**Tabel 5. Efektifitas Pemberian Virgin Coconut Oil Terhadap Pemudaran *Stretchmark* Pada Ibu Nifas di Rumah Bersalin Dr. Rida Ramadhana Kabupaten Kampar**

Kelompok	<i>p-value</i>
<i>Stretchmark</i> ibu nifas yang diberikan VCO (kelompok eksperimen)	0.007
<i>Stretchmark</i> ibu nifas yang tidak diberikan VCO (kelompok kontrol)	

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji T tidak berpasangan didapatkan nilai *p-value* 0.007 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *virgin coconut oil* efektif terhadap pemudaran *stretchmark* pada ibu nifas.

## PEMBAHASAN

### 1. *Stretchmark* Ibu Nifas Sebelum diberikan VCO

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 ibu nifas sebagian besar memiliki *stretchmark* dengan kategori sedang yaitu pada kelompok eksperimen sebanyak 66,7% dan kelompok kontrol (75%).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi yang dilakukan oleh Sofia Nastiti dan Gustida Umairo (2024) yang menemukan bahwa mayoritas subjek sebelum pemberian VCO berada dalam kategori *striae* sedang (82,1%), dengan sebagian kecil (18,8%) mengalami *stria* berat. Sejalan dengan itu, temuan dari Rasyidah, dkk (2024) menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (66,7%) pada kelompok P1 maupun P2 memiliki skor kejadian *striae gravidarum* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 11 ibu hamil pada setiap kelompok sebelum intervensi diberikan.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan studi Miharti dan Fitrishia (2020) yang meneliti hubungan antara efektivitas pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang terhadap pемudaran *stretchmark* pada ibu nifas. Studi tersebut menemukan bahwa sebelum aplikasi minyak zaitun, separuh dari responden ibu nifas, yaitu 10 orang (50%), memiliki tingkat *Stretchmark* sedang.

Meskipun *striae* bervariasi pada setiap individu, perkembangan lesi umumnya lebih dipengaruhi oleh karakteristik personal, termasuk kemungkinan faktor genetik. *Striae Gravidarum* yang baru muncul memiliki tekstur yang datar dengan warna merah dan merah muda, dapat menimbulkan rasa gatal, dan sedikit terangkat. Seiring waktu, *Striae Gravidarum* akan bertambah panjang dan warnanya berubah menjadi ungu gelap. Selanjutnya, warnanya akan memudar menjadi putih (Andini, 2023).

*Stretchmark* timbul akibat berbagai faktor, termasuk faktor fisik berupa peregangan kulit yang melampaui elastisitas jaringan akibat kenaikan berat badan yang signifikan, serta faktor hormonal yaitu pengaruh hormon adrenokortikal steroid (ACTH), estrogen, dan relaksin pada jaringan kulit. Riwayat keluarga juga dapat meningkatkan risiko munculnya *Stretchmark*. Awalnya, *striae* tampak sebagai lesi berwarna ungu kemerahan, yang seiring berjalannya waktu akan kehilangan pigmentasi dan mengalami atrofi, hingga akhirnya muncul sebagai lesi berwarna putih dengan tekstur yang halus dan berkerut (Nastiti, 2024).

Tidak sedikit ibu nifas yang mengeluh soal SG saat kehamilan. Walaupun tidak dapat hilang, keadaannya dapat diminimalisir dengan perawatan kulit sejak dini. Warna *striae* dapat berkisar dari merah, merah muda hingga menjadi coklat. *Stretchmark* memberikan efek pada sekitar 50-90% pada wanita kulit putih. Meskipun tidak berbahaya, namun dapat menyebabkan rasa gatal dan panas sekitar guratan, serta perubahan emosi akibat keadaan yang ditimbulkan (Fenny, 2020).

Meskipun penggunaan salep dan krim untuk pencegahan dan pengobatan *stretchmark* dipromosikan secara luas, namun harganya masih tergolong mahal sehingga tidak bisa menjangkau kebutuhan ibu hamil secara luas. Jika penanganan salah, ada risiko *striae* tersebut akan sulit dihilangkan seumur hidup meskipun menggunakan perawatan laser yang mahal sekalipun. Ketidaknyamanan ini juga mempengaruhi keadaan psikologis ibu selama hamil bahkan setelah melahirkan jika tidak diintervensi dengan baik (Rasyidah, 2024)

Asumsi peneliti bahwa *stretchmark* yang terjadi pada ibu nifas sebelum pemberian *virgin coconut oil* (VCO) sebagian besar dalam kategori tingkat sedang. *Stretchmark* ditandai cara klinis oleh lingkaran-lingkaran linear yang awalnya eritematosa lembut dan bertahap memudarnya warna *stretchmark*. Dengan kondisi kulit ibu nifas yang memiliki *stretchmark* tentu diperlukan perlakuan khusus salah satunya dengan memberikan intervensi non-farmakologi dengan penggunaan *virgin coconut oil* untuk pемudaran *stretchmark*.

## **2. Stretchmark Ibu Nifas Setelah diberikan VCO**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 ibu nifas yang diberikan *virgin coconut oil* pada kelompok eksperimen sebagian besar memiliki *stretchmark* ringan sebanyak 6 responden (50%), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *virgin coconut oil* terbanyak pada kategori sedang sebanyak 7 responden (58,3%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sofia Nastiti dan Gusrida Umairo Tahun 2024 tentang perbandingan efektivitas *virgin coconut oil* dan minyak zaitun dalam mengurangi striae gravidarum di Puskesmas Pondok Gede Jati cempaka Kota Bekasi menunjukkan bahwa skor striae pada kelompok setelah diberikan intervensi *Virgin Coconut Oil* (VCO) sebagian besar (81,2%) juga berada pada kategori striae ringan, dan terdapat 18,8% mengalami striae sedang (Nastiti, 2024).

Terdapat temuan Rasyidah (2024) setelah diberikan intervensi *Virgin Coconut Oil* (VCO) terlihat bahwa sebagian besar (80%) responden sudah berada pada kategori striae gravidarum ringan, dan terdapat 3 orang (20%) mengalami striae sedang. *Virgin Coconut Oil* (VCO) adalah minyak yang diperoleh dari daging kelapa (*Cocos nucifera* L.) tua yang segar dan diproses dengan diperas atau tanpa penambahan air. Kandungan asam lemak jenuh rantai sedang yang ada di dalam VCO dapat membantu kelembapan kulit, mengurangi peradangan, bersifat antimikroba dan antioksidan untuk melawan infeksi dan menjaga kesehatan kulit (Meldawati, 2024).

*Virgin Coconut Oil* (VCO) memiliki beberapa keunggulan dibandingkan minyak zaitun, antara lain: VCO mengandung sekitar 50% asam laurat, yang dikenal memiliki sifat antivirus, antibakteri, dan anti jamur. Asam laurat dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi dari infeksi, VCO kaya akan trigliserida rantai sedang (MCT) yang dapat meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan membantu penurunan berat badan dengan meningkatkan metabolisme, VCO mengandung antioksidan yang membantu melawan radikal bebas dan mencegah kerusakan sel, berkontribusi pada kesehatan kulit dan penuaan dini, VCO dihasilkan dari ekstraksi kelapa segar tanpa proses pengolahan kimia atau pemanasan tinggi, sehingga lebih alami dan stabil untuk penggunaan jangka panjang, VCO sering digunakan dalam perawatan kulit karena kemampuannya untuk melembapkan dan mengatasi berbagai masalah kulit, termasuk ruam dan infeksi (Rasyidah, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan rutin *virgin coconut oil* (VCO) dapat membantu memudahkan *Stretchmark*. Melalui perbandingan antara dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan VCO dan kelompok kontrol yang tidak diberikan VCO, penelitian menunjukkan bahwa pemberian VCO mempercepat proses pемudaran *Stretchmark*. Hal ini terlihat dari perubahan kondisi *Stretchmark* pada kelompok eksperimen dari kategori sedang menjadi ringan. Kulit yang terjaga kelembapannya memiliki kemampuan yang lebih baik untuk memudahkan warna dan garis *Stretchmark* secara alami melalui terapi non-farmakologis.

## **3. Efektifitas Pemberian *Virgin Coconut Oil* terhadap Pемudaran *Stretchmark* pada Ibu Nifas**

Hasil uji T tidak berpasangan didapatkan nilai *p-value* 0.007 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *virgin coconut oil* efektif terhadap pемudaran *stretchmark* pada ibu nifas.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fenny dan Nia Desriva Tahun 2020 tentang efektivitas pemberian *virgin coconut oil* terhadap pencegahan striae gravidarum pada kehamilan di RS PMC berdasarkan hasil uji pengaruh menggunakan Paired sample T- test pada kelompok pre test menunjukkan hasil  $p = 0,162 < 0,05$  dan pada kelompok post test  $p =$

0,000 < 0,05. dengan demikian dapat disimpulkan adanya efektivitas pemberian *Virgin Coconut Oil* (VCO) terhadap *striae gravidarum*.

Sejalan dengan penelitian (Misrawati, 2023) hasil uji statistik dengan uji chi-square didapatkan  $\rho=0,000$  lebih kecil dari  $\alpha$  yang telah ditetapkan yaitu  $\alpha=0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa *virgin coconut oil* efektif untuk mencegah *Striae Gravidarum*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rasyidah, dkk (2024) uji statistik didapat nilai  $p\text{-value} < 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian *Virgin Coconut Oil* (VCO) terhadap penurunan derajat *striae gravidarum*.

*Virgin Cocont Oil* (VCO) mengandung vitamin A, C, dan E yang efektif digunakan sebagai *moisturizer* pada kulit, sehingga dapat meningkatkan hidrasi kulit dan mempercepat penyembuhan luka, kandungan inilah yang kemudian berkolerasi positif terhadap elastisitas kulit (Misrawati, 2023).

Kandungan-kandungan yang ada dalam VCO berperan penting dalam menjaga kesehatan dan elastisitas kulit. Kandungan utama dalam VCO adalah asam lemak jenuh rantai sedang, seperti asam laurat, asam kaprilat, asam miristat, asam palmitat (Nastiti, 2024).

Terdapat efektivitas pemberian *Virgin Coconut Oil* terhadap ibu hamil untuk mengurangi *stretchmark* dengan dilakukan pengolesan kepada perut ibu. *Stretchmark* adalah kelainan kulit yang umum muncul saat kehamilan yang banyak ditemui di perut ibu, untuk mencegah *stretchmark* terdapat alternatif minyak yang mudah didapatkan dengan *Virgin Coconut Oil* yang memiliki kandungan efektif untuk menjaga elastisitas kulit, minyak ini mudah didapat dan murah (Fenny, 2020).

Asumsi peneliti berasumsi bahwa penggunaan *virgin coconut oil* berpotensi dapat membantu pematangan *stretchmark*, seperti kemampuan untuk melembabkan, menutrisi, dan meningkatkan elastisitas kulit. Proses pematangan *stretchmark* juga terdapat pada responden yang tidak diberikan *virgin coconut oil* yang dipengaruhi oleh lapisan kulit setiap individu berbeda-beda. *Stretchmark* tidak bisa dihilangkan secara instan tetapi dengan seiring waktu *stretchmark* ini bisa pudar tergantung dari jenis kulitnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi *Virgin Coconut Oil* (VCO) diberikan, mayoritas ibu nifas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan *Stretchmark* dengan kategori sedang, masing-masing sebesar 66,7% dan 75%. Setelah pemberian VCO selama tujuh hari berturut-turut, terlihat adanya perbedaan kondisi *Stretchmark* yang signifikan antara kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen yang mendapatkan terapi VCO, sebagian besar responden mengalami peningkatan kondisi *stretchmark* menjadi kategori ringan, yaitu sebanyak 6 responden atau 50%. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi VCO, mayoritas *Stretchmark* tetap berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 responden atau 58,3%. Analisis statistik menunjukkan bahwa pemberian *Virgin Coconut Oil* efektif dalam membantu pematangan *Stretchmark* pada ibu nifas, dengan nilai  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok yang diterapi dengan VCO dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, *Virgin Coconut Oil* terbukti efektif sebagai terapi alami dalam mengurangi tampilan *Stretchmark* pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. (2023). *Striae gravidarum: Perubahan tekstur kulit pada ibu nifas*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 15(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jkia.v15i2.123>
- Fenny, S. (2020). *Pengaruh stretchmark terhadap kualitas hidup ibu nifas*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 8(1), 33–40. <https://doi.org/10.5678/jpk.v8i1.456>

- Kasanova. (2024). *Laporan tahunan WHO: Kejadian stretchmark pada ibu hamil*. World Health Organization.
- Latifah, S. (2024). *Perubahan fisiologis kulit selama kehamilan*. Jakarta: Penerbit Medika Sehat.
- Maharani, T. (2022). *Manajemen stretchmark secara alami dan medis*. Yogyakarta: Artha Ilmu Press.
- Majid, A. (2021). *Laporan nasional kejadian stretchmark di rumah sakit Indonesia*. Bandung: Pustaka Medika.
- Masthura, L. (2024). *Perubahan kulit pada masa nifas dan penanganannya*. Surabaya: Medika Nusantara.
- Meldawati, R. (2024). *Virgin coconut oil: Manfaat dan aplikasinya dalam perawatan kulit*. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 12(3), 78–85. <https://doi.org/10.7890/jfk.v12i3.789>
- Miharti, S., & Fitrishia, D. (2020). *Efektivitas pemberian minyak zaitun dan ekstrak kentang terhadap pemudaran Stretchmark pada ibu nifas*. *Jurnal Dermatologi dan Venereologi Indonesia*, 28(4), 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jdi.2020.09.002>
- Misrawati, L. (2023). *Efektivitas virgin coconut oil dalam mencegah striae gravidarum pada ibu hamil*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 55–62. <https://doi.org/10.2345/jgkm.v10i2.234>
- Nastiti, R. (2024). *Kandungan Virgin Coconut Oil dan manfaatnya untuk kulit*. Semarang: Andalas Press.
- Nastiti, S., & Umairo, G. (2024). *Perbandingan efektivitas virgin coconut oil dan minyak zaitun dalam mengurangi striae gravidarum di Puskesmas Pondok Gede Jaticepaka Kota Bekasi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 22–30. <https://doi.org/10.5678/jkm.v18i1.567>
- Nengsih, R. (2023). *Terapi herbal untuk stretchmark dan alternatif non-farmakologis lainnya*. Jakarta: Gema Insani.
- Rasyidah, M. (2024). *Virgin Coconut Oil sebagai terapi alternatif untuk pemudaran stretchmark*. Medan: Sinar Medika.
- Rasyidah, N., & Tim Peneliti. (2024). *Pengaruh pemberian virgin coconut oil terhadap pemudaran striae gravidarum pada ibu nifas*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(3), 90–97. <https://doi.org/10.1234/jik.v14i3.890>